Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

126 kcal per maaltijd · 63 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 71 en% (waarvan suikers 1) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Talkkunapap, met talkkunameel (geroosterd graanmeel) en water, met zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	530	265			6%
kcal (kcal)	126	63			6%
Eiwit (g)	3,2	1,6	10,2		6%
Koolhydraten (g)	22,5	11,3	71,4		9%
Suiker (g)	0,29	0,15	0,9		1%
Water (g)	131	65,4			9%
Vet (g)	1,7	0,84	12,0		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,9	1,9	6,1		13%
Verzadigd (g)	0,23	0,12	1,6		1%
EOV (g)	0,48	0,24			1%
MOV (g)	0,5	0,25			2%
Omega 3 (g)	0,02	0,01			2%
Omega 6 (g)	0,48	0,24			5%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,07		13%
B2 (mg)	0,06	0,03		4%
B3 (mg)	2,3	1,2		14%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,12	0,06		1%
K (µg)	0,86	0,43		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,6	4,8		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	27,9	13,9		3%
Fosfor (mg)	141	70,7		26%
Magnesium (mg)	44,9	22,5		13%
Koper (mg)	0,22	0,11		25%
Jodium (µg)	97,4	48,7		65%

IJzer (mg)	2,7	1,4	25%
Selenium (µg)	3,5	1,7	5%
Zink (mg)	1,4	0,68	15%
Kalium (mg)	149	74,4	4%
Natrium (mg)	623	312	42%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,5	0,76		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,13	0,06		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,52	0,26		
Polysacchariden (g)	22,2	11,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	1,2	0,6		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,12	0,06		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
Verz vetz rest (g)	–	–		

ADH-balk: aandeel van de dagelijkse referentiewaarde (Referentiewaarden 2026-08 (volwassen man, 70 kg)) per maaltijd; groen = streefwaarde, grijs = bovengrens of richtwaarde.

Berekend met de brontabel. – = bij geen enkel ingrediënt bepaald (telt niet als 0) · * = onvolledig, bij een of meer ingrediënten niet bepaald · en% = aandeel van de energie (eiwit en koolhydraten 4, vet 9, vezel 2, alcohol 7 kcal per gram). Verliezen door koken of bakken zijn niet meegerekend; de uitkomsten zijn indicatief. voedingswaardewijzer.nl